

# Rajuk: Teknik Alih Rasa

Untuk hati yang penat,  
bukan semua perlu dipujuk



SIRI RASA YANG RAMAI RASA · MICRO-EBOOK · PERCUMA

TheNyaai · [beacons.ai/nyaai](https://beacons.ai/nyaai)

***"You can't stop the waves,  
but you can learn to surf."***

— Jon Kabat-Zinn

---

*Pernahkah kau penat bersedih? Penat menanggung rasa yang sama  
berhari-hari tanpa tahu bila ia akan selesai? Buku kecil ini lahir dari  
satu soalan mudah — dan jawapan yang mungkin tidak kau sangka.*

## Penat Asyik Cakap Bersabar

*Soalan yang ramai ada tapi jarang ada yang jawab dengan jujur*

*Someone once asked me the most honest question I had heard in a long time: "How do I comfort a heart that is grieving? I am so tired of just saying — be patient."*

Aku faham rasa tu. Dan mungkin kau pun faham.

"Bersabar" adalah nasihat yang benar. Tapi ia kadang-kadang kedengaran seperti pintu yang ditutup di hadapan seseorang yang sedang berlari nak menyelamatkan diri keluar dari rumah yang terbakar.

*Sentap*

***"Bersabar bukan bermakna diam dan menunggu. Ia bermakna bergerak dengan penuh sedar ke arah yang lebih baik."***

Jadi apa yang sebenarnya berkesan? Bukan ceramah. Bukan nasihat panjang. Tapi sesuatu yang lebih mudah dan lebih dalam pada masa yang sama — teknik yang kita panggil: Alih Rasa.

## Apa Itu Teknik Alih Rasa?

*la bukan lari dari masalah — tapi memberi jiwa ruang untuk bernafas*

*The brain cannot hold two intense feelings at once. This is not weakness. This is biology. And understanding this changes everything about how we handle grief.*

Teknik Alih Rasa bukan bermakna melupakan masalah. Ia bukan bermakna berpura-pura ok. Ia bermakna — dengan sedar dan sengaja — memindahkan fokus jiwa kepada sesuatu yang lain, supaya rasa yang berat itu dapat rehat sebentar.

*Biar perasaan yang meronta itu reda sekejap*

*Kita boleh belajar dari budak kecil*

Bayangkan seorang anak kecil yang sedang tantrum — menangis, mengamuk, tidak dapat ditenangkan dengan kata-kata.

Apa yang ibu yang bijak buat? Dia tidak pujuk panjang. Dia tidak marah balik. Dia cakap dengan lembut:

***"Dik! Tengok atas tu, ada kapal terbang laaaa... ada burung cantik laaaa..."***

Tetiba — anak itu toleh. Dan ngamuknya hilang. Ini bukan tipu. Ini bukan selesaikan masalah. Ini adalah memberi jiwa yang penat itu satu detik untuk bernafas semula.

*"Rajuk kita pun macam tu. Nak suruh orang lain pujuk memang tak lah, kita sendiri sahaja yang patutnya paling faham diri kita. Itu pun bukan semua pasal kita yang kita mampu faham. So kita distract ourselves in a good way."*

## Cara Alih Rasa yang Berkesan

*Lima cara yang terbukti memberi jiwa ruang untuk pulih*

*Not all distractions are equal. The ones that heal are the ones that move you — physically, mentally, or spiritually — from where you are to somewhere new.*

### 1. Berjalan atau berlari.

Badan yang bergerak memaksa akal untuk ikut bergerak. Berjalan di tempat yang belum pernah kau pergi — lorong baru, taman baru, jalan yang kau selalu ternampak tapi tidak pernah masuk. Pergerakan fizikal adalah kaedah yang paling mudah dan paling berkesan. Tindakbalas hormon akibat pergerakan fizikal akan mengubah banyak hal yang positif dalam badan kita.

Kalau orang perempuan, kebanyakan mereka pergi shopping dan jalan-jalan di mall. Itu pun satu kaedah — tapi kena ada duit lah.

*Serius*

*Berjalan dan berlari boleh hilangkan fokus kita pada sedih*

### 2. Pergi ke tempat yang tak pernah pergi.

Otak kita sangat visual. Persekitaran baru = rasa baru. Tidak perlu jauh. Kedai makan di pekan sebelah. Masjid di kawasan lain. Taman bunga yang kau nampak dalam Google Maps tapi belum pernah sampai. Persekitaran baru mengejutkan jiwa dari lamunan kesedihannya. Kerana otak kita kena paksa berfikir untuk setel

masalah yang tidak fokus kepada emosi.

*"Yang mujarab, pergi ke tempat tak pernah pergi atau cuba benda baru — ini sebenarnya teknik distraction."*

### 3. Cuba benda baru.

Masak resepi yang tidak pernah cuba. Baca buku genre yang tidak biasa kau baca. Tanam pokok. Lukis. Jahit. Aktiviti yang memerlukan tangan dan fikiran bekerja serentak adalah antidepressant semula jadi.

### 4. Bergerak dalam ilmu.

Ini yang paling dalam. Bukan sahaja pergerakan fizikal — tetapi pergerakan dari satu titik ilmu ke titik ilmu yang lain. Baca. Dengar. Tanya. Faham sesuatu yang baru tentang diri, tentang hidup, tentang alam, tentang Tuhan.

*Ilmu kan penyuluh hidup?*

***"So moving or travel or getting yourself from one point to another — whether in distance or in knowledge — will be a good remedy. As long as it is a JOURNEY."***

## Hikmah dari Isra Mikraj

*Apabila Rasulullah saw diajarkan tentang perjalanan sebagai penawar kepada kesedihan*

*The greatest journey in human history did not begin at a moment of celebration. It began at a moment of grief.*

Isra Mikraj berlaku pada tahun yang dikenali sebagai "Tahun Kesedihan". Tahun Rasulullah saw kehilangan dua orang yang paling disayangi: Khadijah r.a., isteri baginda, dan Abu Talib, bapa saudara yang melindungi baginda. Dalam kesedihan yang paling dalam itulah — Allah menghadihkan baginda dengan perjalanan yang paling agung yang takkan pernah dialami oleh mana-mana manusia lain.

***"Kita ambil pengajaran dari kisah Isra Mikraj  
Rasulullah saw. Baginda mengalami peristiwa itu  
pada tahun baginda berduka cita."***

### **Apa yang Kita Pelajari**

Allah tidak menghilangkan kesedihan Rasulullah saw dengan menghapuskan sebabnya. Allah tidak membawa balik Khadijah. Allah tidak memulihkan Abu Talib. Sebaliknya, Allah membawa baginda dalam sebuah perjalanan — dari Makkah ke Masjidil Aqsa, kemudian naik menembus tujuh lapisan langit. Dari titik kesedihan kepada titik perjumpaan dengan-Nya. Perjalanan itu tidak memadam sedih. Ia mengisi jiwa dengan sesuatu yang lebih besar dari sedih

Dan itulah hakikat Teknik Alih Rasa yang sesungguhnya — bukan melarikan diri dari kesedihan, tapi bergerak ke arah sesuatu yang lebih besar, lebih bermakna, lebih dekat dengan Tuhan.

*It is all about the journey*

***Bukan semua kesedihan perlu dipujuk.  
Ada sedih yang perlu dialih sebentar untuk ada  
ruang kita bernafas.***

---

*Alih. Gerak. Ruang berubah. Masa seolah jadi pengubat.*

Lepas ni kalau kau rasa sedih yang berat — jangan tunggu seseorang datang pujuk. Kalau ada yang sanggup teman dan pujuk, itu kira bertuah.

Bangun. Bergerak. Pergi ke tempat baru.

Cuba benda baru. Bawa jiwa kau dalam perjalanan, walaupun kecil.

*As long as it is a JOURNEY*

*Take care.*

— *TheNyai*

## Tentang Buku Ini

---

Lahir dari perbualan jujur di Threads — tentang hati yang sedih, jiwa yang penat bersabar, dan teknik yang telah ada sejak zaman Rasulullah saw.

Untuk hati yang penat. Bukan semua kesedihan perlu dipujuk. Ada yang perlu dialih — dan dibawa bergerak.

**SIRI: RASA YANG RAMAI RASA**

[microebook-thenyai.pages.dev](https://microebook-thenyai.pages.dev)

[beacons.ai/nyai](https://beacons.ai/nyai)